

*B.A. Program Course  
6th semester*

**Unit- I: Introduction**

*1.3. Meaning and Definition of Sports Psychology*

**Presented By**

*Md Nasiruddin Pandit*

*State-Aided College Teacher (S.A.C.T.)*

*Department of Physical Education*

*Plassey College, Plassey, Nadia*

# ক্রীড়া মনোবিদ্যা বলতে কি বোঝায় ?

এই প্রশ্নের উত্তরে বলা যেতে পারে মনোবিদ্যা হলো এমন একটি জ্ঞানের শাখা যা মন নিয়ে আলোচনা করে। অর্থাৎ ক্রীড়া মনোবিদ্যা খেলোয়াড়দের আচরণের বিশ্লেষণ করে। অন্যভাবে বলা যেতে পারে মনোবিদ্যার বিষয় হল মানুষের মন, মানসিক অবস্থা ও ক্রিয়ার অনুসন্ধান ও তার ব্যাখ্যা। মানুষের চিন্তা, অনুভূতি, কর্মশক্তি, ভাবধারণা সব কিছু নিয়ে অর্থাৎ মানুষের মন ও আত্মার কর্ম পরিধি নিয়েই মনোবিদ্যা। ক্রীড়া মনোবিদ্যা হল মনোবিদ্যার এক বিশেষ শাখা যা খেলোয়াড়দের আচার ব্যবহার, প্রতিযোগিতার মনোভাব, ক্রীড়াব্যক্তিত্ব, জয় পরাজয়ের মানসিকতা, পারদর্শিতার উন্নতি ও সফলতার মানসিক অবস্থা, প্রক্ষোভ ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা/ অধ্যয়ন বা গবেষণা করে।

# Sports Psychology বা ক্রীড়া মনোবিদ্যা

ক্রীড়া মনোবিদ্যা হল ব্যক্তির ক্রীড়া সংক্রান্ত আচরণের বিজ্ঞান। যা মনোবিদ্যার এমন একটি ফলিত শাখা যেখানে বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিক কৌশল অবলম্বন করে ক্রীড়া ক্ষেত্রে উদ্ভূত বিভিন্ন সমস্যা যেমন- দ্বন্দ্ব নিরসন, দুশ্চিন্তা, ভয়, প্রেষণা, একক খেলা ও দলগত খেলার অন্তর্গত বিভিন্ন সমস্যা এবং তার সমাধান, পুরস্কার ও শাস্তির ভূমিকা বোঝাতে এবং দলীয় সংহতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

শারীরিক দক্ষতা প্রশিক্ষণের পাশাপাশি মানসিক দক্ষতার প্রশিক্ষণ (Psychological skill training) প্রয়োগের মাধ্যমে ক্রীড়ার মান উন্নয়নে সহায়তা করে।

# ক্রীড়া মনোবিদ্যা

খেলার উৎকর্ষতা বৃদ্ধি, ক্রীড়া, নৈপুণতা বৃদ্ধি, প্রশিক্ষণের ক্ষেত্র ও খেলোয়াড়ের ব্যক্তিত্ব বিকাশের ক্ষেত্রে যখন মনোবিজ্ঞানের নীতি ও ধারণা ব্যবহার করা হয়, তখন তাকে ক্রীড়া মনোবিদ্যা বলে ।

# ক্রীড়া মনোবিদ্যার সংজ্ঞা (Definition of Sports Psychology)

খেলাধুলার বিভিন্ন পরিস্থিতিতে ক্রীড়াবিদদের আচরণের বিশ্লেষণ করে মনোবিজ্ঞানের বৈজ্ঞানিক তথ্য ও নীতি প্রয়োগ করে তাদের ক্রীড়ানৈপুণ্য, উৎকর্ষতা এবং ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটানো হয় যে শাখায় তাকেই ক্রীড়া মনোবিদ্যা বলে। ক্রীড়া মনোবিদ্যার মূল উপজীব্য বিষয়গুলি হল— প্রেষণা, প্রক্ষোভ, ব্যক্তিত্ব, অভ্যাস, প্রবৃত্তি ও প্রতিবর্ত ক্রিয়া প্রভৃতি।

# ক্রীড়া মনোবিদ্যার সংজ্ঞা

ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানী ব্রাউন এর মতানুসারে— “ক্রীড়ামনোবিদ্যা হল ক্রীড়া ও শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালনমূলক ক্রিয়ার উপর মনোবিদ্যার নিয়ম নীতির প্রয়োগ যা ক্রীড়াবিদদের সাধারণ দক্ষতার উন্নতি ঘটায় ।”

ওয়াটসন ক্রীড়া মনোবিদ্যার সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন,— “খেলোয়াড়দের আচরণ অনুশীলন করাই হল ক্রীড়া মনোবিদ্যার উদ্দেশ্য ।”

# ক্রীড়া মনোবিদ্যার সংজ্ঞা

ক্রো এণ্ড ক্রো -র মতে, “ক্রীড়া মনোবিদ্যা হল এমন এক বিদ্যা বা শিক্ষা যা মানুষের আচরণ এবং মানুষের সম্পর্ক স্থাপন করে।” (Psychology is the study of human behaviour and human relationships).

সি. এ. বুচার ক্রীড়ামনোবিদ্যার সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন— "Sports Psychology means applying Psychological theories and concepts to aspects with analysing human behaviours in various types of sports situation."

# ক্রীড়া মনোবিদ্যার সংজ্ঞা

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে আমরা বলতে পারি যে, ক্রীড়া নৈপুণ্যতা বৃদ্ধি, খেলার উৎকর্ষতা বৃদ্ধি, প্রশিক্ষণের ক্ষেত্রে এবং খেলোয়াড়দের ব্যক্তিত্ব বিকাশের ক্ষেত্রে যখনই মনোবিজ্ঞানের নীতি বা ক্রীড়া মনোবিদ্যার জ্ঞান/ক্রীড়া মনোবিদ্যাকে প্রয়োগ করা হয় তখনই তাকেই ক্রীড়া মনোবিদ্যা বলা হয়।



আজকে এ-পর্যন্তই ধন্যবাদ ।